

Het proces van de psychomotorische kindertherapie en de interventies

Door: Jacqueline Besseling

Jacqueline is haar loopbaan begonnen als peuterspeelzaalwerker na de HBO-jeugdwelzijnswerk. Na ruim 5 jaar wordt ze coördinator in dit werk en later gaat ze nog verder de beleids-kant op. Als ze het direct werken met kinderen te zeer mist, besluit ze de PMKT-opleiding te volgen.

Momenteel heeft Jacqueline een particuliere PMKT-praktijk in Delft.



Om privacy redenen is Robin niet de echte naam van het kind in dit verhaal. De foto's zijn ook geen foto's uit mijn praktijk.

In mijn praktijk kom ik kinderen tegen met een overgevoelig stress-systeem. Deze kinderen laten met een beetje stress een heftige reactie zien. Dit is een onbewuste reactie.

De amygdala geeft een signaal dat er gevaar dreigt. Het kind reageert hier onmiddellijk op met een stress respons; reacties als vechten, vluchten of bevriezen. *Deze kinderen worden naar therapie gebracht met de intentie ze te laten stoppen met hun inadequate gedrag, het kind te leren om zijn gevoelens onder controle te krijgen.*

Zoals we nu weten, vanuit de informatie over het brein is het van belang dat deze kinderen meer grip krijgen op hun emoties (affectregulatie). Vanuit de theorie van het ontwikkelende brein weten we dat kinderen een veilige stabiele start in het leven nodig hebben. Wanneer er onveilige of niet optimale hechtingservaringen zijn, dan kan het zijn dat het brein van het kind niet goed tot het functioneren als een geïntegreerd systeem komt. Binnen de therapie moeten we daarom een situatie creëren waarbinnen het kind ervaringen opdoet die kunnen leiden tot veranderingen van mentale modellen en het vermogen tot mentaliseren.

Door het ontwikkelen van het brein krijgt het kind grip op nieuw gedrag. In dit geval gaat het om kind-volgende therapie, de meer non-directieve vorm van therapie, geïndiceerd wanneer de gedragsproblemen gelegen zijn in de emotionele component, zoals een gebrekkige affectregulatie. In deze vorm van therapie is de inter-persoonlijke relatie erg belangrijk.

In mijn artikel ga ik in op interventies van mij als therapeut, geïllustreerd met voorbeelden uit de therapie van een stress gevoelig kind.

Een therapieproces van een kind met affectregulatie problemen

Robin was iedere keer als zij instructie kreeg of aan de slag moest in de klas, erg boos. Na het uit de klas of naar huis sturen ontspande ze en was erg lief. Robin kon dus wel rustig zijn... Natuurlijk, de stress was verminderd. De geschiedenis van Robin wees uit dat onveilige hechting in de jongste jaren de ontwikkeling van hadden verstoord. De huidige leefomgeving van Robin is veilig en stabiel.

Wanneer de oorsprong van de gedragsproblemen gevonden wordt in onveilige hechtingservaringen, dan moet de behandeling van het kind eerst gericht worden op het ontwikkelen van een evenwichtig centrum, het eigen gevoel, zelf iemand te zijn.

We kunnen het kind volgen in zijn bewegen, zijnmogelijkheden en spel. Belangrijk is het om het lichaamsplan (onbewuste vaardigheden), lichaamsbesef (bewuste vaardigheden) en lichaamsidee (ons idee over deze vaardigheden) te versterken via lichaamsgerichte ervaringen met verbale begeleiding. Dit zal leiden tot het zelfidee, zelfbewustzijn, zelfvertrouwen. Wanneer de therapeut en de situatie voorspelbaar zijn dan gaat het kind zich veilig voelen.

Het kind zal dan de gelegenheid nemen om zijn sterke kanten en dat wat het nodig heeft, te tonen. Het kind heeft het nodig om gezien en gevolgd te worden door de ander. Het heeft van de ander reflectie nodig die op de realiteit is georiënteerd. Dan kan het ervaringen op doen met actuele gedachten en gevoelens.

Robin heeft geweldige motorische vaardigheden. Ze houdt ook van bewegen en sport. In de veilige afgestemde therapeutische omgeving laat Robin haar vaardigheden zien en houdt er van om ze te verbeteren. Dit kan voor haar verwoerd worden. De vaardigheden van Robin kunnen zo benadrukt worden. Robin heeft een prima lichaamsplan (motorische mogelijkheden), en met de verbale bevestiging van wat het kind kan, ontwikkelt zich ook het lichaamsbesef en lichaamsidee.

Het proces van de psychomotorische kindertherapie en de interventies



Verbale begeleiding is gericht op de lichamelijke ervaringen, zodat lichaamsplan, besef en idee zich ontwikkelen.

De activiteit aan het einde van elk uur met Robin is gefocust op ontspanning (erg moeilijk in het begin) en gronden: je stevig en sterk voelen.

Op deze manier kon Robin komen van lichaamsbesef tot zelfbesef en zelfidee tot zelfvertrouwen. Allemaal nodig voor een kind om, om te gaan met emoties en het eigen gedrag te reguleren. Je moet je realiseren dat het boze gedrag niet alleen de volwassenen om het kind heen verrassen, maar het kind zelf ook.

Het kind **volgen en meedoen** met het spel geeft het kind de gelegenheid om de eigen mogelijkheden te laten zien. Kinderen zijn in staat een manier te vinden om zich uit te drukken in een veilige afgestemde omgeving. Je kunt niet hun verbeelding creëren, maar je kunt volgen en afstemmen. En natuurlijk let je altijd op dat je verwarring en stress voorkomt die het kind niet kan hanteren. Je bent er altijd alert op of het kind niet buiten de realiteit komt, de fantasie het overneemt en het kind verwart (containing).

Robin, het kind uit mijn voorbeeld, vindt een weg om zichzelf uit te drukken met speelgoed dieren wat steeds vaker gebeurt bij het spel. Eerst houdt ze nog wat afstand tot de dieren. Maar gaandeweg worden ze belangrijker in het spel. Robin neemt ze mee in het motorische spel, op het springkussen, bij het touw klimmen. Ze vechten met haar tegen gevaar. De dieren gaan mee in de kleding als Robin de handen nodig heeft. Robin speelt met de dieren verschillende thema's die een link hebben met de eigen geschiedenis.

Het kind **volgend** in zijn mogelijkheden, bewegingen en spel geven het kind de gelegenheid om ervaringen opnieuw te doorlopen en te herprinten of om er nieuwe oplossingen voor te vinden. Op deze manier krijgt het kind de kans om nieuwe mentale modellen te ontwikkelen die nieuw gedrag mogelijk maken.

Ervaringen delen met verbale begeleiding geeft kinderen de kans om het mentaliseren te ontwikkelen. Het helpt het kind om zelf het gedrag, gevoelens en gedachten te verwoorden. Dit leidt tot de mogelijkheid om mentale representaties van zichzelf en anderen te integreren, waardoor zelfregulatie mogelijk wordt.

Toen Robin, allerlei soorten thema's had gespeeld was het tijd voor een nieuwe stap in de ontwikkeling. Net toen ik me ging afvragen waar het spel met de dieren gebleven was, waarom het was gestopt, begon ze met nieuwe activiteiten.

Robin werd zich meer bewust van haar eigen mogelijkheden. Het spel veranderde, de speelgoed dieren werden publiek. Robin gaf voorstellingen voor de dieren en mij. Voorstellingen die moesten worden gepland, geoefend en uitgevoerd. Robin vroeg letterlijk om gezien te worden en applaus te krijgen. Robin glunderde van plezier.

De voorstellingen werden **gepland**, wat te doen en hoe te oefenen, **gestructureerd**, hoeveel acts achter elkaar gezien de tijd die we hebben, opschrijven van de volgorde.

Meer **directieve interventies** die de mogelijkheden van het kind vergroten worden mogelijk. Focus op structuur, oefenen en nieuwe vaardigheden uitproberen.

Tot dit punt was er een strikte planning van het uur.

We hadden 4 activiteiten om in te vullen. Dit kwam voort uit het structureren en gewoontevorming bij het begin van de therapie. Robin had de veiligheid van de structuur nodig.

De strikte planning betekende dat, wanneer het de beurt van Robin was om te vertellen wat we gingen doen, ik niets mocht toevoegen of veranderen. Als het mijn beurt was deed Robin alles om mijn keuze te beïnvloeden en ik volgde haar binnen mijn keuze. Maar nu kwamen we op een punt dat ik ook

ideeën mocht inbrengen, helpen bij het vormgeven van de voorstelling, en Robin helpen nieuwe vaardigheden te leren. Er werd geen stress opgewekt wanneer we de planning van het uur niet meer volledig volgden.

Robin ontwikkelt meer vertrouwen, veerkracht en flexibiliteit en voelt zich meer bekwaam, competent. Op school is er vooruitgang. Robin wordt zich bewust van de eigen mogelijkheden en houdt ervan om zich te ontwikkelen. Nu kunnen we spelen rondom emoties en gevoelens die ze zo leert hanteren. Er kan gekeken worden naar de eigen gevoelens en de gevoelens en intenties van anderen.

In het spel heeft Robin de regie en laat stress toenemen. Ze wil spelen dat ik lach om een voorstelling die ze geeft. "Hoe zal je dan reageren?" vraag ik. Ik zal niet boos worden", zegt Robin. We proberen verschillende reacties uit en Robin oefent ermee. Natuurlijk wil ze ook om mij lachen en moet ik reageren.

Zo kan er gekeken worden naar eigen gevoelens en de gevoelens en intenties van de ander. Robin vraagt om vaardigheden te leren die kunnen helpen in de klas om stress de baas te worden.

Directieve interventies, gebaseerd op **methodes** worden mogelijk en goed te gebruiken. Dit is het moment voor de **cognitieve interventies**. Programma's als 'stoppen, rust, denken, doen' en het systeem van niet helpende en helpende gedachten kunnen naar voren komen.

Bij het oefenen met niet helpende en helpende gedachten worden de speelgoeddieren gebruikt om situaties uit te spelen en te oefenen.

Robin geniet ervan om nieuwe vaardigheden te leren.

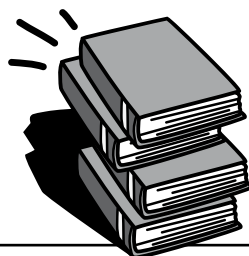
Ik werkte met Robin anderhalf jaar, totaal 47 uren therapie. Gedurende het proces was er contact met de betrokken organisatie, de verzorgers en school. Robin ontwikkelde meer vertrouwen, veerkracht en flexibiliteit. Robin ontwikkelde nieuwe mentale modellen om op te vertrouwen.

Ze werd zich bewust van het eigen zelf / eigenheid en de mogelijkheden.

Ze kon beter omgaan met emoties en de regulatie van het gedrag. Leren op school werd minder stressvol en Robin kon capaciteiten laten zien.

Nog steeds heeft Robin aandacht nodig, ze heeft het nodig om gezien te worden en steun te krijgen.

Maar de gedragsproblemen werden minder en Robin ontwikkelde zich.



LITERATUUR

Brands, W., Eisenga A., & Valkenburg, M., (2008). Het Brein. Uitgave van de NVPMT. Isbn 978-90-813103-1-4